



Revista  
**DIGITAL**  
**NAMASTÊ**

Edição 9 - Julho de 2021



*Caridade*

# Editorial

Mais uma vez a Revista Digital Namastê traz novidades!

Como em todas nossas edições temos as entrevistas, os depoimentos, grandes nomes que trazem exemplos maravilhosos, e a partir desse mês teremos uma matéria abordando temas abrangentes e atuais.

Aproveitando o ensejo do dia 19, data que se comemora o Dia da Caridade, escolhemos essa virtude, mãe de todas as outras, como tema principal.

Lembrando que é época de férias para a criançada, em toda edição tem uma historinha diferente que transmite uma mensagem iluminada, e um desenho para a meninada recortar e brincar. Mais diversão para esses dias em casa.

E por falar em férias, nossa equipe quer lembrar a todos que não esqueçam de usar toda proteção necessária, como máscara, álcool, distanciamento, pois ainda estamos vivendo momentos que exigem muitos cuidados. Quem faz sua parte hoje, garante um amanhã mais saudável.

Queremos também deixar nosso abraço a todas as vovós e vovôs pelo seu dia. Não esqueça de fazer um carinho especial para eles no dia 26, quando comemoramos o Dia dos Avós. Temos a certeza de que sem eles, a vida seria muito menos doce.

A Revista Digital Namastê agradece a todos vocês que leem e compartilham nossas edições, pois assim estamos juntos espalhando uma corrente de aprendizado, amor e fé. Deus abençoe a todos!

Rose Mary Melo Boccolini

Representando toda equipe da Revista Namastê

# Índice

*Pílulas Inspiradoras* **03**

*Ricardo Responde* **05**

*Tema do mês -* **07**  
*Caridade*

*Amor Parental* **09**

*Projeto Social* **11**

*Entrevista* **12**

*Testemunho de* **15**  
*um voluntário*

*Espiritualidade e* **16**  
*Ciência*

*Grandes Nomes* **18**  
*Divaldo Franco*

*Receita* **21**

*Adoção* **23**

*Projeto Social* **25**  
*Instituto Namastê*

*Turminha do Bem* **27**

## Ficha Técnica

*Artes Gráficas*  
*Rose Mary Boccolini*

*Diagramação Digital*  
*Fernanda Motta*

*Edição*  
*Roseli Marcondes*

*Revisão dos Textos*  
*Christiane Novo*



## FAZER O BEM SEM SER NOTADO

Meus amigos, hoje eu queria conversar com vocês sobre um assunto muito profundo: a importância de nós fazermos o bem, sem o olhar atento de ninguém a nos observar.

Fazer o bem, sem dúvida alguma, é algo fundamental para todos nós. Fazer o bem nos aproxima de Deus e eleva a nossa vibração. Ajudar quem quer que seja, meus amigos, faz com que a nossa alma se sinta imediatamente melhor. É uma forma de tomarmos um remédio espiritual, que nos fortalece nas caminhadas do dia a dia.

Bem ou mal, com o perdão do trocadilho, eu acredito que, de certa forma, todos nós já paramos para pensar sobre esse assunto ou, pelo menos, se você escuta as pílulas, sempre nos ouve falando sobre a importância da caridade que, aliás, é um pedido que o próprio Cristo nos fez e que diversos outros mestres espirituais sempre nos deram como exemplo.

Mas a grande questão aqui hoje, não é simplesmente fazer o bem, é fazer o bem sem estar sendo observado por ninguém. É fazer o bem sem os holofotes, de maneira discreta, simplesmente pela alegria de servir.

Por que nós estamos falando sobre isso? Um amigo costumava dizer que todos nós deveríamos ter nem que fosse um vaso de flores para cuidar ou um animal

doméstico para alimentar, para treinarmos esse amor desprendido. Porque, muitas vezes, nós até fazemos o bem, mas para sermos vistos, para o vizinho olhar e dizer: “Nossa, como o Ricardo é uma pessoa legal! Nossa, olhe só ali a Maria, olhe só a Luana, como elas fazem coisas lindas!” É um bem meio que fantasiado de busca de reconhecimento.

Não deixa de ser um bem. Com certeza, fazer o bem, mesmo que nós estejamos procurando o reconhecimento dos outros, graças a Deus, já é muito melhor do que fazer o mal, do que ser egocêntrico, do que espalhar tristeza, angústia e ressentimento humanidade afora.

Mas, se realmente nós queremos crescer espiritualmente, é fundamental amadurecermos na nossa forma de servir. E, não raro, o Senhor da vida nos convida a servir no anonimato, dentro de seu lar, por exemplo. Quantas vezes você acaba, sem perceber, treinando sua parte de gigante da alma dentro da sua casa? Cuidando de um parente difícil. Sabe aquele parente do qual nós reclamamos? Você fala: “Meu Deus, como é complicado lidar com fulano! Ele bebe demais, é muito grosseiro.” Ou então: “Que filho difícil!” Ou ainda: “Ah, essa mãe é muito complicada!” Mas, apesar de tudo, está lá você, com paciência, fazendo o que pode. Muitas vezes chora em silêncio, respira fundo, fortalece-se no Evangelho, ampara-se na fé em Deus, busca orientação em bons livros, talvez faça uma boa terapia, para poder auxiliar aquele parente que você ama tanto e que, nem um “muito obrigado” é capaz de te oferecer. Mas você não desiste!

Ora, você também está fazendo o bem, de uma maneira desconhecida. Talvez nem os seus vizinhos, nem seus amigos, muito provavelmente quase ninguém saiba

exatamente o que você passa. Mas você está ali, como um guerreiro e uma guerreira do bem, sem se entregar ao desânimo, à tristeza, à agonia, sem desistir daquela alma que está ligada à sua pelo carinho e pelo dever de amar. Estamos treinando o bem quando nós passamos por isso.

Às vezes damos testemunho da prática do bem no nosso ambiente de trabalho. Quando você auxilia um colega que está chegando agora, quando você auxilia uma pessoa que precisa de ajuda. Imagine, nas repartições públicas do Brasil, do mundo todo, quando pessoas chegam necessitando de auxílio e quase sempre vão encontrar pessoas que não estão nem aí para ajudá-las? E, de repente, está lá você, um funcionário público realmente preparado, digno, correto, que auxilia essa outra pessoa de maneira desinteressada, simplesmente pelo prazer de servir, de cumprir com o seu dever, porque você se sente ligado a Deus. Provavelmente não vai ter nenhuma câmera te filmando, você não vai aparecer na televisão, não vão falar sobre isso nas rodas de amigos, mas a sua

consciência sabe do bem que você está fazendo. A sua consciência vai dormir tranquila, com a serenidade do dever cumprido.

Por isso, meus amigos, a nossa Pílula Inspiradora quer nos lembrar do prazer de servir, de fazer o bem, mesmo que não tenha ninguém batendo palma, não tenha ninguém te elogiando, seguindo o exemplo da simplicidade das grandes almas que vivem o amor em silêncio, na certeza de que Deus utiliza-se da sua alma para poder falar à alma da humanidade.

**Beijo grande no seu coração!**

**Luz e paz!**

E você já sabe: fazendo o bem sem olhar a quem, independentemente se alguém te observa ou não.

Música  
Evangelho no Lar  
Pílulas Inspiradoras  
Palestras e estudos  
Reiki Fraternal  
e muito mais...

"Seja a mudança que você quer ver no mundo."  
Mahatma Gandhi



**NAMASTÊ**

(0=1)WEB RÁDIO

<https://namaste.webradlosite.com/>  
[contato.webradionamaste@gmail.com](mailto:contato.webradionamaste@gmail.com)



## *Até que ponto precisamos ser perfeitos para abraçar um trabalho social?*

Até que ponto temos que ter certeza de um projeto para abraçá-lo?

A única coisa certa é que os projetos e as ongs, normalmente nascem da incerteza. A única coisa certa que temos é quando o eco do coração fala para fazermos algo pela humanidade, devemos fazer.

Obviamente precisa ter o mínimo de organização, o mínimo de bom senso e não sair feito louco para ajudar fulano, ajudar um animal, ou abrir uma ong...

Se você tem uma vontade, analisa se ela é sincera, compartilhe com pessoas que combinam com esse mesmo ideal e que podem te apoiar. Com certeza o mundo espiritual também vai te dar todo apoio.

A espiritualidade não espera trabalhadores perfeitos, mas trabalhadores comprometidos. Esse é o ponto importante.

Veja que Jesus estava com 12 discípulos completamente imperfeitos, mas foram eles que continuaram a obra do Cristo, porque eles eram comprometidos. Então, não fique esperando a perfeição ou apoio incondicional para começar uma obra que você acha que vai ajudar o seu coração a se sentir mais feliz, que vai ajudar sua cidade, e assim por diante. Vou dizer mais, às vezes não precisa nem começar uma obra e sim apoiar um trabalho que já existe. Essa foi a opção que fizemos, pois o Instituto Namastê poderia ter criado uma instituição social nova para atuar em alguma área, mas sempre o meu coração pediu para que apoiássemos as obras já existentes.

Existem tantas instituições maravilhosas e sérias que precisam de ajuda, de voluntários, de corações verdadeiros que desejam se doar, que às vezes melhor do que abrir uma instituição, é você entrar em um barco que já existe e auxiliar outras pessoas, consequentemente vai ajudar e multiplicar bastante na vida dessa instituição.

O fato é, não espere ventos perfeitos para você começar a velejar nesse mar da caridade, que tanto bem nos faz. Ao contrário, comece a navegar do jeito que você dá conta, mas com comprometimento.

O erro que muita gente comete, é o fogo de palha, e isso é muito triste. Isso representa um amadorismo espiritual gigante, um verdadeiro aventureiro do Evangelho que sempre age assim, deu vontade ele faz um Pai Nosso, deu vontade, ele medita, não deu vontade, ele não faz mais nada. Veio à vontade ele



vai na igreja, não deu vontade não vai mais. De repente vem a vontade de fazer a leitura de um livro, a vontade acaba, ele deixa para lá. Assim você entra numa obra de caridade para ajudar pessoas que estão passando necessidade, não pode ser quando der vontade. Onde fica a seriedade? Você já imaginou se o seu Anjo da Guarda só te ajudar quando tiver vontade? Você pede ajuda para e ele responde que não está com vontade de ajudar naquele momento. Sabemos que muita gente merecia esse tipo de postura dos guardiões, exatamente por causa desse descomprometimento que tem.

Então amigos queridos, esse processo todo diz respeito ao comprometimento.

Se você tem o desejo de fazer uma obra social, faça. Busque amigos sérios ou então embarque em obras que já existem, mas não deixe esse eco lindo de sua voz passar batido.

Quantas vezes eu ouço histórias de pessoas que desencarnam e chegam no mundo espiritual profundamente arrependidas porque reencarnaram com compromisso de fazer algo pelo seu semelhante, chegaram aqui e acabaram desviando do caminho por causa dos prazeres momentâneos da vida material, se encheram de desculpas e perderam uma oportunidade enorme de amenizar suas dores, ajudando a amenizar as dores dos seus irmãos. Assim chegam no plano espiritual falidos e passam muita vergonha. Muita tristeza! É isso que você quer para sua vida? Fica essa reflexão para todos nós.

Beijo grande em seu coração!

Deus te abençoe!



**Ricardo Melo** é fundador do Instituto Ricardo Melo, idealizador do Instituto Namastê e conta com ampla experiência em guiar empresas e pessoas a conquistar seus objetivos. Autor de 8 livros, especialista em Coaching e Master Trainer em PNL, com reconhecimento internacional, já ministrou mais de 3.500 cursos e palestras com ampla atuação internacional.



Por **Rose Mary Melo Boccolini**



*“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu espírito; este o maior e o primeiro mandamento. E aqui tendes o segundo, semelhante a esse: amarás o teu próximo, como a ti mesmo. Toda a lei e os profetas se acham contidos nesses dois mandamentos.”*  
(Mateus, 22: 34-40)

Como eu poderia falar algo novo sobre a caridade?

Como poderia me expressar sobre algo que estou aprendendo a conhecer?

Para começar, vamos ao significado da palavra caridade, segundo nosso amigo Google: ato pelo qual se beneficia o próximo; benevolência; amor ao próximo; generosidade... e muitas outras descrições. Porém Jesus, quando falou sobre as Leis Divinas, conforme nos traz Mateus, deixa bem claro que a caridade é a única forma de conseguir aplicar os dois primeiros Mandamentos em nossas vidas.

Mas é aí que mora o perigo. Como

agir dentro da mais pura caridade, se ainda carregamos em nós correntes pesadas de um passado cheio de erros e egoísmo? Como nos libertar das más inclinações que vivem em nós, alimentadas pela nossa invigilância, para desenvolvermos a caridade em nosso coração?

Se conseguirmos compreender a grandeza da caridade, em toda sua amplitude, já estaremos dando o primeiro passo para nossa caminhada rumo à salvação, mesmo que ainda não consigamos aplicá-la.

Com isso, batemos de frente com outro problema: nós conseguimos realmente compreender a caridade ou ainda estamos barganhando com o Criador, fazendo aqui para que Ele nos dê acolá? Ou será que ainda estamos na ilusão de fazermos o bem pelo prazer de sermos ovacionados, alimentando uma vaidade inútil que só nos afasta de nosso objetivo final que é a evolução?

Muita coisa para refletir...

Mas essas reflexões não são novidades para ninguém, mas preferimos deixar nossa mente na ignorância e na ilusão de pensar que já conhecemos e sabemos de tudo, do que mexermos no vespeiro do despertar para uma nova forma de ver a vida.

Esse movimento de melhorar dói muito, pois nos tira das zonas de conforto onde nos sentimos seguros e protegidos, esquecendo de que não há nada que fique oculto aos olhos de Deus.

A verdadeira caridade é um reflexo do mais puro Cristianismo, é o conjunto de todas as qualidades da alma colocado para o benefício de nosso próximo. É o doar-se por completo, num gesto de amor pleno, que o Cristo tão bem nos ensinou.

Difícil é encontrar quem esteja nesse nível de evolução aqui no mundo de provas e expiações em que vivemos!



Jesus é o exemplo completo da verdadeira caridade, e depois Dele, vieram outros que nos deixaram lições valiosas de como deveremos agir para essa grande conquista.

Mas por onde começar? Como sempre, devemos começar pelo começo, fazendo aquilo que damos conta.

Não temos que subir morro com cesta básica nas costas para matar a fome de algumas famílias, pois nem sempre isso é possível. Mas podemos orar para que os Espíritos Iluminados envolvam essas famílias famintas de pão e esperança, assim a solução para as dores imediatas lhes serão apresentadas.

Podemos começar por dividir o que temos em abundância, uma roupa, um sapato, um pão ou mesmo um sorriso sincero.

Infelizmente conheço pessoas que possuem armários abarrotados de roupas que nem conseguem mais usar, e não têm a coragem de desfazer daquele entulho que ocupa espaço inutilmente. Pessoas apegadas em tudo que é material, que não conseguem ajudar nem mesmo seus familiares. Porém seria uma grande falta de caridade julgá-las, pois vai chegar a hora em que elas estarão prontas para abrir mão de

tudo que não tem mais valor.

A caridade é o sentimento tão especial que qualquer um pode desenvolver, pois não exige conhecimento, estudo, diploma e bens materiais. Qualquer pessoa que abrir o coração para os exemplos do Cristo está apto a praticá-la.

Vamos fazer um teste para sabermos se somos caridosos? Inclusive eu, é claro! Preste muita atenção na resposta que vai dar para a seguinte pergunta: eu já consegui vencer meu orgulho e meu egoísmo? Se sim, parabéns! Você é realmente uma pessoa vitoriosa e caridosa. Se não, como eu, ainda temos muito que aprender para praticarmos a caridade, que é definitivamente o oposto do orgulho e do egoísmo.

Eu posso sorrir para alguém na rua, posso dizer uma palavra amiga para quem estiver triste, posso orar com muita fé para quem estiver passando por desafios, posso perdoar quem me ofende, posso me libertar das mágoas, posso oferecer socorro, posso dar meu ombro... E ainda tem os cuidados com nossa mãe Terra, com os animais, as plantas... Quantas coisas posso fazer tendo como único impulso a minha vontade!

Então gente, vamos engrossar as fileiras das pessoas boas nesse mundo e deixar nossa marca nessa transição planetária, pois assim trabalharemos para uma vida futura mais feliz.



Rose Mary Melo Boccolini - esposa, mãe e avó. Artesã, escritora, designer gráfico e também auxiliar de veterinária. Otimista de carteirinha, acredita no amor como única forma de melhorar nosso mundo.



Por Elisa Lima



### Faça o que eu digo - e faça!

Oie, que bom te encontrar aqui.

Como ensinar caridade aos nossos filhos?

A única resposta que me vem em mente é: através do exemplo.

Se fala muito que as crianças são 'esponjas', e prestam atenção em tudo que está à sua volta. Vê-los querer usar os acessórios da mamãe, mexer no celular ou replicar trejeitos de alguém nada mais é do que o aprendizado pela imitação. É nosso instinto de pertencimento, é ferramenta de compreensão e desenvolvimento de habilidades sociais.

Ou seja, a melhor forma de ensinar seu filho a comer brócolis, é comendo brócolis e mostrando o quanto você gosta disso. (ok,

nem tudo funciona sempre, nem todas as vezes. É um processo, e eles sabem no fundo das suas células quando não estamos sendo verdadeiros.)

Seguindo, a melhor forma de ensiná-los a ir atrás do que querem? Lhe pergunto: você é um exemplo de perseverança?

Tire um tempo agora para pensar em tudo o que ensinamos com nossas ações e nas entrelinhas.

Você é sempre gentil com seu filho/a?

A maneira que você o trata estipula a forma como ele espera ser tratado por outros. Sua auto-imagem e valor próprio é construído a partir daí. Há inúmeros estudos que relacionam casos de vítimas de relacionamentos abusivos à uma infância na qual houve falta de carinho. Elas não aprenderam como mereciam ser tratadas.

Complicado né? É uma baita responsabilidade para nós, cuidadores.

E também é lindo ver no dia a dia como esse aprendizado se dá, principalmente quando deu certo. Sempre sou lembrada dos meus atos, quando vejo minha filha repetir com o irmão a forma como tratei com ela alguma situação, seja de forma agradável ou não. Os lapsos estão ali, na minha cara. Mais uma chance de aprender.

Agora, voltando à caridade.

Antes de fazer algo bom para o próximo, é preciso haver amor e empatia. São esses sentimentos que nos levam a querer ajudar a transformar a realidade de alguém. É prestando atenção aos sentimentos e situações dos outros. Então, primeiro de

tudo, ensine essa observação. “A Maria está chorando, por que será?”, “Como você se sentiria se isso acontecesse com você?”

Além disso, estimulá-los a separar brinquedos e roupas para doação. Detalhe: não precisa ser somente os que não servem ou não brincam mais, mas às vezes com o foco de “o que aquela criança ia gostar de ganhar?” Claro que muitas vezes nossos filhos não vão querer abrir mão de algo (alguma semelhança conosco?), mas é incrível o quanto podemos nos surpreender em alguns momentos com seu desprendimento.

Outra grande dica que li em algum lugar e tento aplicar aqui em casa é, à noite, antes de dormir, falarmos sobre alguma boa ação que fizemos durante o dia. Eles ficam

contentes por acharem algo para falar, e isso estimula esse olhar atento ao outro.

Essas são apenas algumas sugestões, que em conjunto com uma conduta no mesmo sentido, só tem a acrescentar à vivência e repertório das crianças. Levar comida para um amigo doente pode ficar na memória deles como um belo exemplo de boa ação.

---

Ao escrever o texto, lembrei-me de uma propaganda que ilustra muito bem o tema: [Crianças imitam o comportamento dos pais](#)

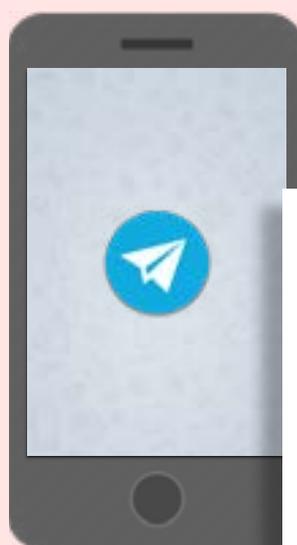


Elisa Lima.

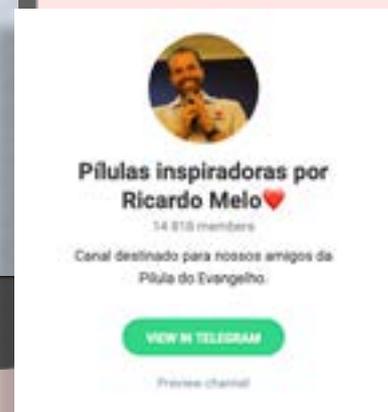
Só mais uma pessoa na terra, errando e aprendendo, tentando ensinar o bem e começar a ser “a mudança”. Mãe de dois pequenos mestres em escancarar minhas sombras. Grata pela oportunidade e consciente da responsabilidade.

### Conhece as Pílulas do Evangelho?

Receba as Pílulas através do Aplicativo IRM OFICIAL, disponível na App Store e Google Play. É só clicar e baixar seu aplicativo!



Ou ainda se preferir, junte-se a nós no nosso grupo do Telegram





Por Julia Fagundes

## Hoje é Dia de Ação: projeto mostra que pequenas ações mudam o cotidiano

*Objetivo é incentivar a solidariedade e despertar a empatia em cada pessoa*



Ação, solidariedade e amor ao próximo. O projeto Hoje é Dia de Ação surgiu em 2016, no Rio de Janeiro, quando um grupo conversava sobre política e sociedade. “Chegamos à conclusão de que é muito hipócrita quando falamos mal de atitudes dos outros, mas não fazemos nada para mudar o meio em que vivemos”, explica o designer Yuri Torres, de 27 anos.

Com isso, o Hoje é Dia de Ação surgiu para mobilizar pessoas, além de alertar, contagiar e incentivar a boa ação no cotidiano, a fim de ter uma sociedade mais justa e igualitária. O projeto age em favelas e ruas cariocas e tem de tudo um pouco: distribuição de alimentos, arrecadação de roupas, doação de cestas básicas, visitas em casas de repouso, doação de brinquedos, entre outros.

Segundo Yuri, o maior objetivo é

incentivar a sociedade com boas ações, para que a vontade de ajudar faça parte do cotidiano, sem precisar ter projetos sociais para isso. Para os voluntários, “as grandes ações começam com passos pequenos, a mudança precisa começar de algum lugar, que seja da gente”, complementam.

No ano passado, no início da pandemia, o Hoje é Dia de Ação fez o maior número de ações sociais desde 2016. “O sentimento de solidariedade contagiou algumas pessoas”, explica o designer. Porém, “nesse ano, com a vida voltando ao novo normal, as pessoas estão mais concentradas em si, mas não podem esquecer que aqueles que precisavam das contribuições ainda continuam precisando”, conclui.

O projeto tem como propósito ajudar o próximo “as pessoas precisam ter o coração aberto para o outro, todo dia é dia de ação, nossas atitudes refletem diretamente no meio em que vivemos”, acrescenta Yuri. O grupo afirma que, quem não puder contribuir financeiramente, pode ajudar com gestos, como acompanhar o projeto no Instagram ([@hojeediadeacao](https://www.instagram.com/hojeediadeacao)) e compartilhar com o intuito de incentivar a corrente do bem.



Júlia Fagundes é uma jornalista apaixonada por crianças, animais e pela natureza. Busca valorizar o essencial e viver cada dia como uma nova oportunidade



Por Alessandra Brandão



**FREDERICO GRANADEIRO  
RAIMUNDO**

**Profissional de Educação Física,  
Professor de Meditação e Terapeuta**

**Engenheiro Paulo de Frontin - RJ**

**FRASE DE VIDA: “Cada dia é uma  
nova oportunidade de aprendizado e  
contribuição!”**

Desde seus primórdios, a humanidade tem uma relação próxima com questões espirituais. Pinturas rupestres de mais dez mil anos atrás já sugeriram isso. Sempre houve uma busca da humanidade por algo mais profundo, que transcendesse o corpo e apontasse para questionamentos milenares: o que acontece depois da morte? Como surgiu o universo? De onde viemos e para onde vamos?

Com a revolução científica, as questões espirituais foram colocadas num lugar oposto ao da ciência. Durante muito tempo, chegou-se a acreditar que as religiões uma hora iriam desaparecer. Mas isso não aconteceu. A conexão com a espiritualidade vem, inclusive, crescendo nos últimos anos, basta ver a quantidade de livros sobre o assunto na lista de mais vendidos das livrarias.

Na academia, pesquisas que buscam associar espiritualidade e ciência também estão ganhando mais espaço.

A coluna Entrevista deste mês trata desse interessante e intrigante tema, e para conversar conosco recebemos alguém que trabalha com as duas vertentes dessa questão! Fred Granadeiro é Presidente da Instituição Espírita Casa de Maria em Engenheiro Paulo de Frontin - RJ e trabalha com o Coaching Integral Sistêmico. Confira agora essa entrevista sensacional!

### **1- Qual é a importância de estudar a relação entre ciência e espiritualidade ou saúde e religião?**

A doutrina espírita está apoiada sobre o tríplice aspecto ciência, filosofia e religião, deste modo percebemos a importância de olhar para a vida e para o ser como um todo. A espiritualidade nos revela conhecimentos profundos sobre a origem e o propósito do ser, além de questões mais amplas e profundas da existência.

Entretanto, somos seres espirituais habitando um corpo material e precisamos compreender também esses aspectos da matéria, e a ciência é a nossa bússola a nos guiar por esses caminhos intrincados do conhecimento humano.

Diante dessa íntima relação espírito/matéria, a meu ver, se faz imprescindível buscarmos o entendimento, a compreensão,

através dos estudos em ciência e espiritualidade sobre esses aspectos que contemplam a vida e sua manifestação.

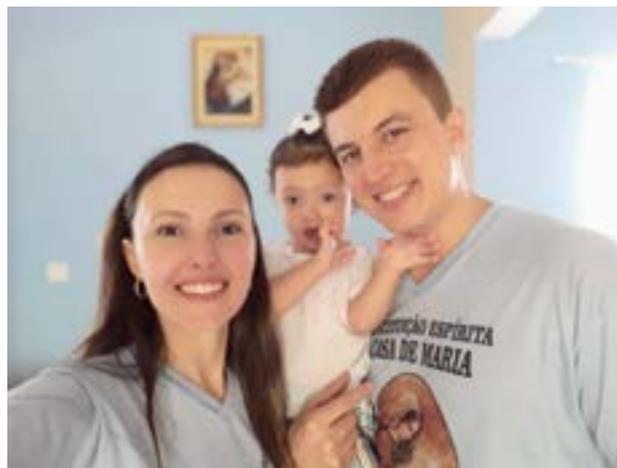
## **2 - O que as principais pesquisas desenvolvidas revelam sobre essa relação?**

Hoje em dia há um grande número de instituições respeitadas no Brasil e no mundo, que se dedicam a estudar o quanto a espiritualidade do paciente auxilia na cura de doenças físicas e psíquicas.

No país, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), o Instituto de Psiquiatria (IPq) da USP, por meio do Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade (Proser), e a Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com o Núcleo de Pesquisas em Espiritualidade e Saúde (Nupes), tem investigado o quanto a espiritualidade (não necessariamente a religiosidade) do paciente auxilia na cura de doenças físicas e psíquicas - que podem ser agravadas a partir de sentimentos ruins e pensamentos destrutivos.

O que essas e outras pesquisas nos mostram é que somos seres integrais, espírito, mente, corpo, emoções e desenvolver um olhar que contemple todos esses aspectos ajudará a humanidade a desenvolver o seu potencial e viver a vida com propósito e felicidade.

## **3 - O livro “A Biologia da Crença” de Bruce H. Lipton traz uma ressignificação acerca das descobertas científicas que demonstram que as células do corpo são influenciadas pelo nosso pensamento, e ajudam a comprovar a reencarnação. Dentro do contexto da ciência e da espiritualidade, você concorda com essa afirmativa?**



O espírito André Luiz na psicografia do grande Chico Xavier no livro “Mecanismos da Mediunidade” nos fala sobre o pensamento Criador e que, todos nós somos cocriadores das nossas vidas. Esse potencial co-criador está diretamente ligado às leis divinas, onde através do livre-arbítrio somos autores responsáveis por tudo aquilo que fazemos e realizamos em nossa jornada existencial. O pensamento é um atributo do espírito, que influencia não apenas às nossas células, como também, nossas emoções e sentimentos e comportamentos.

## **4 - Você acha que, mesmo com o crescimento do número de pesquisas sobre espiritualidade, ainda há certa resistência da comunidade acadêmica em relação ao assunto?**

Há um grande embate histórico no que trata sobre ciência e religião, porém, o que temos observado atualmente em ambos os contextos, nos alimenta uma grande esperança de que em um futuro não tão distante essas duas áreas importantes irão se respeitar ainda mais podendo seguir em um caminho de paz, respeito e compreensão. através desses dois valores, amor e respeito.

## **5 - A espiritualidade pode ser um elo de ligação, então, entre a sociedade e ciência?**

Particularmente, eu acredito que a



espiritualidade não será apenas um elo, mas sim a base para um melhor diálogo entre sociedade, ciência e religião.

**6 - Dentro do contexto do seu trabalho profissional e o seu trabalho desenvolvido na Casa Espírita, o que em sua opinião pode ser usado e aproveitado de um no outro, e vice versa?**

A base do meu trabalho tanto profissional quanto religioso é olhar para o ser humano de uma forma integral, percebendo-o como espírito, corpo, mente e emoções.

E acredito muito que um olhar do ser humano que não contemple todos esses aspectos não nos permite compreender verdadeiramente a nós mesmos e o outro. Então se quisermos realmente ajudar alguém seja profissionalmente ou através da religião precisamos desenvolver este olhar integrativo. Pois quando entendemos que somos seres espirituais habitando um corpo material para buscar aprendizado e desenvolvimento nossa jornada fará mais sentido, e seguiremos de uma forma mais leve e feliz.

**A Revista Namastê agradece pela sua atenção e contribuição para nosso aprendizado!**

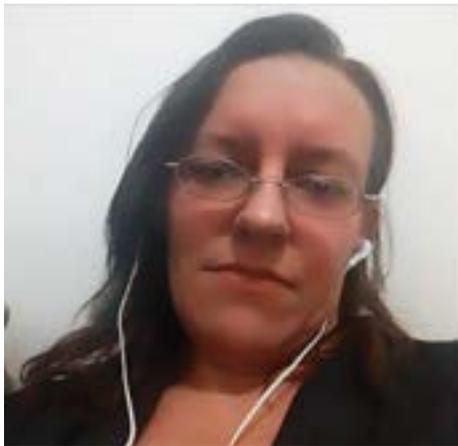


Alessandra Brandão é Pedagoga, Especialista em Gestão e Mestranda em Educação, Coach de Carreiras e funcionária pública estadual no Rio de Janeiro. Acredita no futuro construído com as ações no presente e que cada dia de vida é uma benção a agradecer!

**SHOP**  
*(web)* WEB RÁDIO  
**NAMASTÊ**

**Plataforma Solidária**  
Aqui você cria, aprende, participa e ainda tem a oportunidade de criar renda extra para sua família.

<http://www.shopwebradionamaste.com> // [shopwebradionamaste@gmail.com](mailto:shopwebradionamaste@gmail.com)



## LUZIA PREGUN

Me chamo Luzia Patrícia Pregun, tenho 46 anos e vivo em São Paulo. Atualmente faço parte do Atendimento Pré Acolhimento 'Falange do Bem', sou uma das administradoras do grupo Evangelho na Prática II e também auxilio no grupo de treinamento de voluntários. Mas nem sempre foi assim. Antes de tudo, eu sempre sentia que havia algo faltando em mim, existia uma agonia, um vazio, uma ânsia por fazer algo que eu não conseguia compreender. Até que uma grande amiga, a Val Costa, me apresentou o Ricardo Mello, e, conseqüentemente, o trabalho voluntário incrível realizado por trás de tudo e então as coisas mudaram. Sempre serei grata a ela por isso e ao apoio de outra amiga, a Marislea, pois sem isso as coisas poderiam ter sido diferentes.

Fui me vendo cada vez mais presa aos ensinamentos do Evangelho, conhecendo o trabalho voluntário. E quando me dei conta, havia iniciado o meu processo de despertar.

Foi doloroso, foi difícil e

principalmente, muito importante para a minha evolução. E apesar de todos os meses, esses momentos de autoconhecimento ainda não terminaram, ainda dói toda vez que mexe na ferida. Mas nunca me arrependeria da decisão que tomei ao aceitar participar do voluntariado. Porque, como já disse a querida Letícia David, "Voluntariar é doar amor para curar a dor do outro, e sem saber, descobre que esse é o remédio para curar a nossa própria dor".

Às vezes não percebemos a diferença que o nosso trabalho faz na vida das pessoas. A sensação de acolher alguém que está passando por tantos problemas, ouvir seus desabafos - mesmo que brevemente - e fazer com que se sinta verdadeiramente acolhido e confortável, é algo que nenhum dinheiro no mundo consegue pagar. Porque é isso que as pessoas procuram: alguém que estenda a mão sem julgamentos, que ouça o que tem a falar. E é isso o que o trabalho voluntário faz.

É impossível descrever em palavras como esse trabalho tem me feito bem. Não existem verbos nem adjetivos capazes de exprimir tudo o que sinto quanto ao voluntariado, quanto ao incrível trabalho realizado por tantas pessoas maravilhosas por detrás de tantos links do WhatsApp. Pessoas que não hesitariam em ajudar alguém se fosse necessário. O processo é longo e difícil, mas saber que nunca estarei sozinha nessa caminhada, me deixa alegre e segura do que nasci para fazer: ajudar o próximo sempre.

"Em todos esses mundos eu encontrei um olhar de gratidão profundo, desses que desconstroem quem achávamos que éramos e faz renascer quem realmente queremos ser nesse mundo!"

Quer também ser um Voluntário do Amor Fraternal? Entre no nosso grupo do Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/CtFVh9qYlGGvRUhc9Aywg>



Por **Rose Mary Melo Boccolini**

No início da vida humana, a preocupação era com a sobrevivência. Era complicado se manter vivo em um mundo sem os recursos materiais necessários e apropriados. Desde a pré-história, até mesmo depois da evolução da escrita, sobreviver era o grande desafio da humanidade.

O intelecto era restrito aos atributos da caça, da moradia, proteção e segurança da família. Atendendo às necessidade dessa sobrevivência, se formaram as tribos, os povoados e as pequenas cidades. Desde o princípio da civilização a fé era algo latente e fazia parte da vida cotidiana, porém era cheia de superstições e crenças fantasiosas.

Moisés e os hebreus trouxeram o ensinamento precioso do Deus único, embora antropomórfico, com as paixões humanas, que castigava os devedores com sua ira.

No marco zero de nossa era, veio a figura marcante de Jesus Cristo, trazendo novos conceitos de perdão, nos mostrando que fazemos parte de um todo, e que somente o amor poderia cobrir a multidão dos pecados cometidos por uma civilização ainda muito atrasada em todos os níveis.

A fé teve seu ápice puro e ingênuo, pois os milagres pareciam mágica que iam muito além da capacidade de compreensão.

Desde que Roma, a capital no mundo desenvolvido da época, aceitou o Cristianismo como religião única, a fé cega foi facilmente utilizada pelos gananciosos que só queriam poder e fortuna, usando o nome sagrado do Cristo como meio de tirar vantagens dos mais fracos.

Passada as escuras nuvens da Idade Média, surge uma nova era e com ela, novas necessidades, pois seguindo a Lei do Progresso, o homem colocou a inteligência a serviço do crescimento, da beleza, da arte, quando surgiram os grandes nomes do Renascimento.

Após os grandes descobrimentos, as grandes invenções, o ser humano criou asas e passou a voar cada vez mais alto, rumo ao seu bem-estar físico, deixando de lado seu crescimento moral e espiritual.

A fé cega não mais achava espaço nas cabeças pensantes, e a ciência tomou seu rumo se distanciando da religião, e passou a se desenvolver em estrada paralela, criando uma forma diferente de ver a vida.

No final do século XIX, Deus foi colocado de lado para que desse passagem ao materialismo e à Ciência, iniciando assim uma nova etapa no crescimento científico em todas as áreas.

Mas o grande desafio da ciência sempre foi compreender a natureza da consciência humana. Os cérebros dos Homo Sapiens são semelhantes em sua forma, porém cada ser carrega uma característica única de personalidade e individualidade.

Enquanto as conquistas científicas buscavam explicações racionais para a crença em Deus, surge o Codificador, Alan Kardec, que através de estudos totalmente

científicos e com o auxílio da espiritualidade de luz, escreveu o pentateuco da Doutrina Espírita, abrindo novos caminhos nos quais ciência e fé poderiam se encontrar e traçar rumos mais enriquecedores para a humanidade.

Surge a fé raciocinada, com embasamento científico, com conhecimentos nunca ensinados sobre paranormalidade, magnetismo, mediunidade e todos os fenômenos que se tornaram atração com as mesas girantes em Paris e outras partes do mundo.

Porém a percepção do “eu” ainda é um mistério para a ciência, que a passos lentos tem conseguido explicação para o que existe além da matéria e dos gozos terrenos.

Hoje a luta pela sobrevivência ainda se faz presente, mas vivemos numa era moderna, onde a tecnologia facilita a vida em todos os níveis, não sendo mais a principal preocupação. A busca incessante pelo ter, está dando lugar ao propósito do ser diante da vida.

A ausência desse significado abre portas para o medo, para a incerteza e

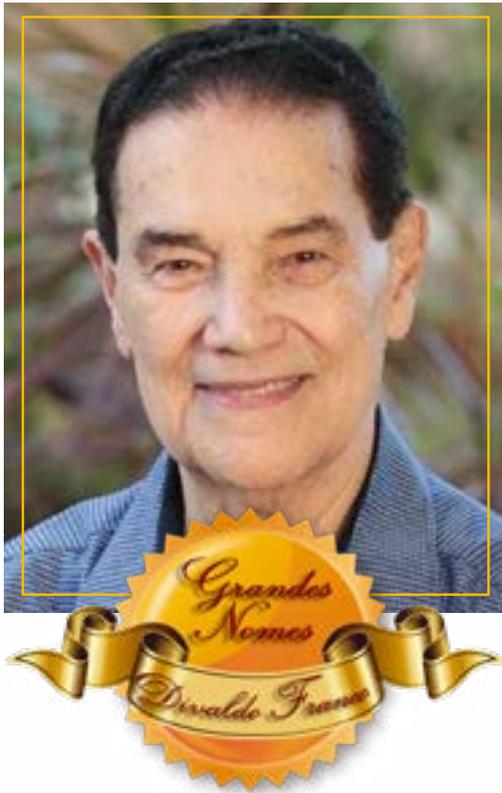
para a falta de vontade de seguir em frente, visto que a vida fica sem sentido, se tornando apenas um amontoado de dores e sofrimentos, sem uma causa provável de existir.

É na espiritualidade que os indivíduos encontram uma razão para viver e melhorar a cada dia, entendendo que existe algo além, algo por de trás da cortina que separa a vida e a morte do corpo físico.

E dessa forma, os caminhos paralelos se encontram e passam a seguirem juntos, através de estudos aprofundados, mostrando que corpo e espírito fazem parte do mesmo sistema inteligente que é o ser humano, e que ambos devem estar em harmonia para que a felicidade se estabeleça na existência atual, fortalecendo a capacidade de vencer os desafios que surgem a cada dia, numa constante evolução até que, um dia, atingiremos a perfeição.

Assim, iniciamos um estudo que continuará na próxima edição da revista, com uma abordagem mais profunda e enriquecedora.





Por **Letícia David**

Iniciando mais um texto com muita alegria e também com uma responsabilidade enorme: escrever sobre o tema “caridade”. Muitos nomes vieram em mente, porém recebi uma sugestão que ganhou meu coração. A simplicidade e amorosidade da qual esse gigante da alma traz em seu trabalho no auxílio ao próximo, e por ser um belo exemplo de caridade e de dedicação, foi decisivo para essa escolha. Sendo assim, sem mais delongas, vamos voltar no tempo exatamente no dia 05 de maio de 1927, na cidade de Feira de Santana na Bahia, nascia Divaldo Pereira Franco, iniciando assim uma jornada de muita fé e de amor.

Divaldo, ainda quando criança, já manifestava sinais de mediunidade, vendo alguns irmãos desencarnados, o que não era muito fácil. Quando jovem Divaldo e sua família sofreram com a perda de um irmão mais velho, o que o levou a uma enfermidade que paralisou suas pernas. Os médicos não conseguiam achar o motivo,

trazendo mais sofrimento a família que já estavam vivenciando o luto.

Foi quando, ao intermédio de sua prima, foi apresentado à Divaldo a médium Ana Ribeiro Borges, que o auxiliou a libertar-se do estado de paralisia. Conforme a médium, se tratava do espírito do irmão de Divaldo que já desencarnado, se ligara a ele, trazendo esse desequilíbrio. O auxílio veio em prol a toda família, trazendo consolação e um grande alívio. Assim inicia a caminhada do nosso querido Divaldo junto da Doutrina Espírita que após esse evento, despertou o desejo de conhecer mais sobre o Espiritismo.

Em 1945, muda-se para Salvador para trabalhar no Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores do Estado (IPASE) após prestar o concurso e ser aprovado. Nessa época, já se dedicava aos estudos da Doutrina Espírita, sendo um espírita convicto.

Passados dois anos na cidade de Salvador, funda o Centro Espírita Caminho da Redenção ao lado de um grande amigo, Nilson de Souza Pereira.

Em 1952, inicia um dos seus principais feitos, a Obra Social da Mansão do Caminho, que atende até o dia de hoje, milhares de pessoas socialmente carentes em Salvador. Divaldo, realiza com a Mansão do Caminho um sonho de infância, onde sempre desejou cuidar de crianças. Educou mais de 600 filhos, e através das escolas- oficinas profissionalizantes, auxiliou esses jovens no ingresso a vida profissional, possibilitando a eles uma vida próspera.

Hoje a Mansão do Caminho é um complexo filantrópico que atende a 3.000 crianças e jovens carentes e é mantida basicamente pela venda dos livros

mediúnicos e materiais das gravações das palestras realizada por Divaldo.

Divaldo como médium apresenta diversas faculdades mediúnicas, desde de efeitos físicos, quanto de efeitos intelectuais, destacando-se a psicografia.

Entre muitos benfeitores espirituais que enviaram suas mensagens, podemos destacar Manoel Philomeno de Miranda, Amélia Rodrigues, Bezerra de Menezes, Carlos Torres Pastorinho, Victor Hugo, Ignotus, Rabindranath Tagore, João Cléofas, Eros e Simbá.

Entre tantas mensagens recebidas , temos Joanna de Ângelis, que por muitos anos se manteve em anonimato, se apresentando como “ Um espírito amigo”, sendo sua orientadora espiritual.

Essa linda parceria, resultou em uma obra gigantesca, que trouxe reconhecimento para Divaldo entre os espiritualistas e religiosos, bem como entre os estudiosos da área de Psicologia e Parapsicologia. As mensagens de Joanna de Ângelis enfatiza principalmente o autoconhecimento e o autoenfrentamento fazendo uma ponte com os ensinamentos morais de amor fraterno contidos no Evangelho de Jesus Cristo.

Em sua caminhada, Divaldo destaca-se também pela sua oratória, que em uma verdadeira peregrinação divulga a Doutrina por diversos países, fazendo palestras desde de 1947, esclarecendo e inspirando milhares de pessoas a luz do Espiritismo. Participou a convite da ONU, no ano de 2000 do Primeiro Encontro Mundial da Paz, onde reuniu-se líderes religiosos para discutir propostas de paz.

Esse anjo Baiano, que com muita abnegação e amor ao próximo, hoje com seus 94 anos, ainda trabalha para a seara do bem, trazendo conhecimento e muita luz para aqueles que buscam entendimento na Doutrina Espírita.

Sempre auxiliando os irmãos mais necessitados com as inúmeras obras de caridade, guiado pela espiritualidade amiga e todos os benfeitores de luz, tem desenhado uma linda história na sua passagem nesta existência , que serve de inspiração para que continuemos no trabalho da caridade.

Tenho o prazer de compartilhar com vocês, a minha experiência única e de muita emoção, a oportunidade de assistir a uma palestra de Divaldo em 2019, e ouvi-lo recitar o poema “Gratidão” de Amélia Rodrigues. Foi imensamente gratificante e de um aprendizado pessoal sem igual. Sou muito grata por esse momento.



3º Congresso Aliança Municipal Espírita - Belo Horizonte, dia 18/08/2019.

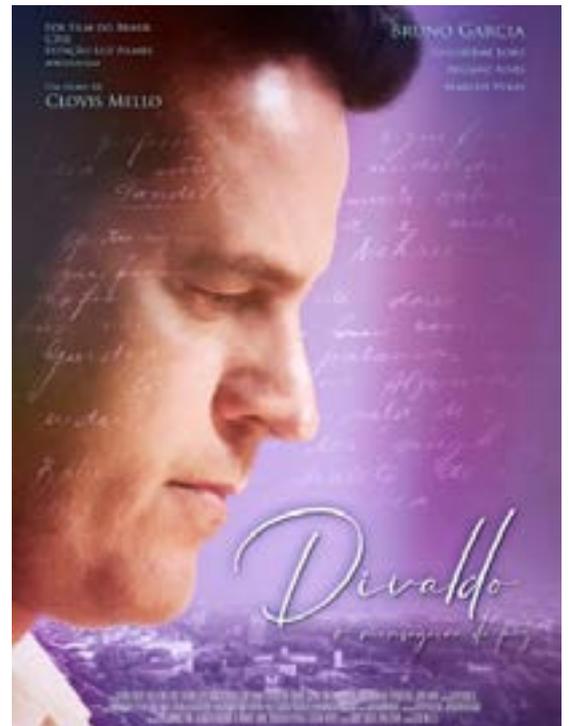


Divaldo comemorando seus 90 anos na Mansão do Caminho

Vou deixar aqui o link desse poema especialmente lindo e aquecer os corações dos queridos leitores.

<https://www.casadejesus.org.br/index.php/2012/01/prece-de-gratidao-amelia-rodriguesdivaldo-franco/>

E para finalizar, deixo também a indicação para que assistem ao filme “ Divaldo O Mensageiro da paz” para conhecer ainda mais esse irmão abençoado que tanto nos auxilia.



Cartaz do filme “ Divaldo O Mensageiro da paz”



Leticia David é Bacharel em Administração de Empresas e empreendedora no ramo de culinária a frente da Lê Gusta, comida Artesanal. Apaixonada por Literatura e História e Voluntária do grupo Amor Fraterno.

# Receita



Por Paula Xavier

A abóbora é facilmente encontrada no Brasil. Sua época de safra é de maio a setembro, quando as frutas estão no melhor momento para consumo. Na hora de escolher, deve ser muito observada: sua casca deve estar lisa, sem manchas e sem brilho. A abóbora é rica em vitaminas antioxidantes como betacaroteno, vitamina C e vitamina E e fonte de cálcio, ferro, fósforo e potássio. As fibras da abóbora também ajudam a diminuir a sensação de fome e por isso fazem parte de dietas para controle do peso.

## Sopa de Abóbora e Cenoura



### Ingredientes

- 1 colher (sp) de azeite de oliva (ou óleo de coco)
- 3 dentes de alho
- 1 colher (chá) sal
- 2 xícaras de abóbora cabotiá (japonesa)
- 1 xícara de cenoura
- Gengibre a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cebolinha a gosto

### Modo de preparo

Refogar o alho e a cebola com azeite e sal. Em seguida, acrescente a abóbora e a cenoura, pimenta do reino e gengibre. Deixe cozinhar em fogo baixo. Posteriormente, bata no liquidificador até virar um creme e sirva com cebolinha.



## Salgadinho de Abóbora

### Ingredientes

- 135g de abóbora cozida (pode substituir por aipim/batata doce)
- 1 peito de frango pequeno cozido e desfiado
- 6 colheres (sp) - 54g - farelo de aveia (ou quinoa em flocos/aveia em flocos)
- Sal rosa a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Páprica doce a gosto (opcional)
- Ervas desidratadas

### Modo de preparo

Primeiramente cozinhe bem a abóbora, escorra bem a água e coloque em uma tigela amassando com um garfo. Acrescente o frango já desfiado, misture bem e adicione os temperos, depois o farelo de aveia aos poucos. Amasse bem incorporando na massa, deixe descansar por uns 20 minutos. A consistência deve dar para enrolar (mas não tão firme). Se precisar adicione mais um pouco de farelo. Modele então os salgadinhos e coloque em uma assadeira. Leve para airfryer de 15 a 20 minutos a 200 graus ou mesmo no forno convencional por 20 minutos a 180 graus.  
RENDE: 12 a 15 salgadinhos  
CONSERVAR: por até 2 dias na geladeira  
CONGELAR: 30 dias

## Quibe de Abóbora (sem carne)

### Ingredientes:

1 xícara (135g) de trigo para quibe (deixar de molho por 2 horas). Dica: O trigo para quibe pode ser substituído por quinoa cozida)  
135g de abóbora (cabotiá ou moranga) cozida e amassada  
½ cebola pequena picada  
Sal a gosto  
Cebolinha a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Couve refogada para recheio (opcional)



### Modo de preparo

Deixe o trigo de quibe de molho por 2 horas, depois aperte bem com as mãos tirando o excesso de água. Cozinhe a abóbora até ficar bem molinha. Escorra a água e coloque em um recipiente e amasse com um garfo. Passe por um pano de prato para e aperte para tirar o excesso de água do cozimento. Em uma tigela coloque o trigo de quibe, a abóbora já amassada e o restante dos ingredientes. Misture bem. Se optar por recheio, pegue porções da massa e abra um pequeno círculo, coloque um pouquinho da couve refogada dentro e feche moldando em formato de quibe. Coloque os quibes na assadeira e leve em forno 180 graus por 30 minutos.

**CONSERVAR:** na geladeira por até 3 dias.

**CONGELAR:** pode congelar tanto assado quanto sem assar por até 20 dias.

**RENDE:** 15 quibes (depende do tamanho a ser modelado).



Paula Xavier é estudante de Engenharia e acredita que pequenas ações são responsáveis pela transformação que queremos ver no mundo.



Por Rose Mary Boccolini

A adoção de animais de estimação vem ganhando espaço no coração das pessoas.

Ao adotar, em vez de comprar um animalzinho, no mínimo serão beneficiados 4 seres vivos: o protetor, pois ele investiu muita energia no preparo desse animal para que ele encontrasse um lar; o próprio bichinho, pois já sofreu poucas e boas e agora vai ter uma vida digna; outro animal de rua, pois criou-se uma nova vaga nos abrigos onde estava o animal adotado e mais um pet será resgatado; e o adotante, que com certeza é o maior beneficiado pois ganhou um amigo fiel e vai receber muito amor em troca.

Outro benefício da adoção, é que pesa muito menos no bolso, pois normalmente os animais que são resgatados por abrigos comprometidos, já estão vacinados e em sua grande maioria, castrados, o que já é uma boa economia. Sem falar que ainda economiza o dinheiro da compra de um pet.

Caso o animal tenha sido pego direto da rua, os gastos serão os mesmos se ele fosse comprado. Nesse caso, também não teria o custo da compra, que muitas vezes é um valor considerável.

Além de que, quem tem um animal de estimação, quase que automaticamente eleva a autoestima, pois o amor e a gratidão que esse novo amiguinho vai oferecer, faz um bem enorme para a alma. E não existe solidão para quem tem um amigo de 4 patas em casa.

Mas sua preferência é um animal da

raça X ou Y? Tudo bem, pois cada um tem sua escolha, embora um animal sem raça definida, que já viveu nas ruas, é um sobrevivente e tem muito mais resistência, exigindo menos gastos com rações específicas ou tratamentos constantes. O que tem a maior chance de acontecer com um animal de raça, ainda mais dependendo da que foi escolhida.

E para surpresa de muitos, nos abrigos sempre têm animais de raça para adoção. Geralmente são matrizes de canis clandestinos que são desovadas, ou então animais que não cabem na mudança, dentre outros motivos, simplesmente são abandonados na rua como se fossem uma coisa qualquer.

Ao adotar, pode-se escolher tanto um adulto quanto um filhote. O adulto tem as vantagens de já ter o tamanho e as características de personalidade definidos. São mais educados para fazer as necessidades e já não precisam mais de tantas brincadeiras, e com certeza os chinelos da casa estarão a salvo. Já os filhotinhos, que são sempre fofinhos, exigem mais atenção e mais cuidados, pois com certeza eles irão estragar alguma coisa dentro de casa. E não adianta querer bater, pois animais são como crianças bem pequenas e não compreendem o que queremos que eles façam.

Além de todas as vantagens da adoção, com certeza é um ato de amor, pois é uma vida que está sendo ajudada.

Quem adota um pet, com amor, está mais perto de Deus, pois já conhece a caridade.





Apr  
26/03/21

Sonic

7 meses  
Preta F/M  
2 meses  
Zona norte  
11 9 85-851618  
Patielp

Adoção Responsável

**Adote !!!**  
**Gatinho 04 meses castrado.**  
**Está na COJAN.**

**Contato Breno 31**  
**98725-5233 BH**

**ADOÇÃO**

**macho**  
**jovem**  
**aprox. 1 ano**  
**muito dócil**

mestiço de  
salsicha  
aprox. 10 kg  
se dá bem com  
outros cães  
brincalhão

**SÃO PAULO**  
**ZONA LESTE**  
**11.951632678**  
**RAFAELA**

**MACHO**

**MACHO**

**MACHO**

**MACHO**

4 gatinhos resgatados que estavam no meio da rua quase sendo atropelados e agora estão na Clínica Veterinária Alípio de Melo, todos serão vermifugados para irem para seu novo lar.

Para adoção entrar em contato:  
**31 3474-5044 ou 31 98857-4256 - BH-MG**

## Projeto Social Instituto Namastê



Conheça uma das instituições beneficiadas



## JARDIM DAS BORBOLETAS

### Jardim das Borboletas

O Jardim das Borboletas é uma Organização Não Governamental (ONG), pessoa jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, localizada em Caculé-Ba, fundada em março de 2017.

Criada para auxiliar pessoas com Epidermólise Bolhosa (EB), a Associação Jardim das Borboletas tem como missão levar amor, fraternidade, conforto físico e emocional para todos os seus assistidos e suas famílias, e espera conseguir atender o maior número de pessoas com EB e outras doenças raras de pele em todo Brasil.

Os custos dos tratamentos são altíssimos e além dos medicamentos, muitos deles importados, os cuidados com a alimentação, moradia adequada e os curativos específicos são de extrema importância para quem convive com a doença, pois a mesma atinge não somente o paciente, mas toda a estrutura familiar, que acaba tendo sua rotina diária afetada.

O Jardim das Borboletas não possui sede própria sobrevive apenas de doações,

seja em dinheiro, serviços, medicamentos e outros produtos essenciais, como suplementos alimentares e curativos. Atualmente atende 97 pessoas, direta e indiretamente, em 19 estados e no Distrito Federal.

O acompanhamento ofertado pelo Jardim das Borboletas aos pacientes com EB e outras doenças raras de pele, é desenvolvido através de um conjunto de ações continuadas, permanentes e planejadas. O serviço tem a finalidade de promover a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida dos assistidos.

No momento 4 pessoas se encontram na fila de espera. São crianças, jovens e adultos que convivem diariamente com dores semelhantes a uma queimadura de terceiro grau esperando a chance de um acompanhamento digno e conseqüentemente de terem uma melhor qualidade de vida.

### O que é Epidermólise Bolhosa?

A Epidermólise Bolhosa (EB) é uma doença rara, grave, não contagiosa e incurável. É causada por um defeito genético nas estruturas que unem as duas camadas da pele, a epiderme e a derme, que acarretam uma sensibilidade aguda na pele e nas membranas mucosas.

A principal característica é o aparecimento de bolhas, sobretudo, nas áreas de maior exposição do corpo, tais como os pés, as mãos, além da boca e do esôfago. A falta de produção de colágeno nos portadores desta doença, faz com que qualquer pequeno atrito ou trauma cause lesões semelhantes às das queimaduras. As pessoas com EB desenvolvem bolhas e feridas aos menores traumas sofridos pela pele. Um simples toque ou mudanças climáticas podem machucá-las seriamente. O tratamento é dispendioso, difícil e inacessível para muitos.



# JARDIM DAS BORBOLETAS

{77} 9 8853-4604  
contatos@jardimdasborboletas.org  
www.ongjardimdasborboletas.com  
@jardimdasborboletas\_





Turminha  
do Bem

## Recontando um Conto

Responsável Roseli Marcondes



Meu querido amiguinho!

Vamos hoje conhecer mais outra historinha?

Era uma vez um jovem chamado Aladim. Ele era um rapaz que tinha poucos recursos financeiros, mas tinha muitas qualidades da alma, estava sempre alegre, adorava ajudar a todos e trazia sempre um enorme sorriso em seus lábios. Ele tinha um segredo: era apaixonado pela princesa Jasmim. Já tinha até conversado com ela uma vez quando salvou seu cachorrinho que caiu em um buraco profundo. Porém achava que ela nunca se interessaria por ele, por ser tão pobre. Um dia Aladim entrou em um antiquário, um lugar onde vende-se coisas antigas, para achar um presente para sua avó. Se encantou por uma lâmpada pois sabia que sua vizinha se apaixonaria por ela e ele queria muito fazê-la feliz. Então, juntou todas as suas moedinhas para poder comprar e saiu do antiquário feliz da vida.

Quando chegou em sua casa notou que a lâmpada estava um pouco suja, e qual foi a sua surpresa quando esfregou a peça e viu um gênio saindo de dentro dela?!?! O gênio, como a maioria dos gênios, disse que Aladim poderia fazer três pedidos. O jovem rapaz, não cabendo em si de tanta alegria começou a sonhar com a fortuna, o castelo e as roupas chiques que teria para conquistar a princesa, quando notou que o gênio estava muito triste e resolveu perguntar o porquê daquela expressão amargurada.

O gênio respondeu que sempre que alguém escolhia rapidamente seus desejos ele ficava triste, pois assim que os desejos fossem concedidos, ele deveria voltar para lâmpada e ficar lá por muito

tempo, quem sabe séculos, até que alguém achasse a lâmpada e a esfregasse novamente. Aladim compadecido com a história do gênio, esqueceu do seu tesouro e perguntou se havia uma forma de mudar isso. O gênio com os olhos baixos respondeu que sim, mas que era algo quase impossível, pois ficar preso na lâmpada foi uma maldição que recebeu de um mago que se indispôs com ele séculos atrás, ficando sua liberdade condicionada ao dia que alguém quisesse sinceramente escolher um único pedido: o de libertar o gênio.

Aladim viu todos os seus sonhos se desfazendo diante de seus olhos. Por mais que amasse Jasmim e quisesse conquistar seu amor, nunca seria feliz sabendo que havia condenado alguém a tristeza. Então, com uma voz embargada de emoção, falou forte e claramente: “Eu desejo, que você gênio, seja livre!”

Imediatamente o gênio começou a girar envolto em fumaça e assumiu a forma humana novamente. Mas claro que a história não acaba assim! Cheio de gratidão, o gênio procurou Jasmim e contou tudo que havia ocorrido e ela, que já sentia uma quedinha por ele, desde o tempo que arriscou a própria vida para salvar seu cachorrinho. Então pediu para conhece Aladim e logo se apaixonaram e como não podia deixar de ser, viveram felizes para sempre!

Precisamos aprender que não só somos responsáveis pelo mal que fazemos, mas também pelo bem que deixamos e conseguimos fazer.

Vamos então espalhar o bem?

Assim você pode se tornar um Agente Transformador e fazer desse nosso mundo Um Mundo Melhor!



Roseli Marcondes é escritora, terapeuta naturista e holística, membro do Fellowship Yoga California, cursou Reiki I, Reiki II, Reiki III-A e Mestrado, Shamballa, Florais de Bach, Toque Quântico, Psicologia Transpessoal, Inteligência Emocional, Terapia Prânica, Programação Neurolinguística, Yoga, Mindfulness, Meditação, Feng Shui e Design de Interiores, se considera uma buscadora e sonha em fazer do nosso mundo um mundo melhor.

## Recontando um Conto

Imprima seus bonecos, em papel gramatura 180,  
recorte-os e invente mil aventuras para fazer um mundo  
melhor!

